Vélo

AU SUJET DE

Photo: Turismo de Portugal

Vélo

Découvrir le Portugal à vélo est une expérience unique, qui se vit au rythme de chacun, en sentant des arômes et des sons qui, d'une autre façon, passeraient sans doute inaperçus. Avec la mer comme compagnie, en escaladant et en descendant les montagnes, ou en vous promenant dans les villages et les villes, les choix sont nombreux ! Il vous suffit de commencer à pédaler !

Grâce à un climat agréable, sans grands écarts de température, et à un soleil qui brille tout au long de l'année, le Portugal offre de bonnes conditions pour être exploré à vélo. En parcourant quelques kilomètres, vous passez des massifs montagneux à la plage, de l'agitation citadine à la tranquillité de la vie champêtre, car ce pays a une très grande variété de paysages, jamais très éloignés les uns des autres. Et à vélo, il est encore plus facile de faire les détours nécessaires pour arriver à un endroit précis, d'où les panoramas sont absolument fabuleux.

La variété des itinéraires favorise toutes les expériences – de la route à la montagne, pour les vélos de tourisme et de VTT, en faisant des voyages tranquilles ou en suivant des parcours difficiles, qui font monter l'adrénaline au maximum. De nombreux itinéraires sont géoréférencés et sont disponibles en podcasts ou sous forme d'applications pour smartphones. Mais quand il n'est pas possible d'accéder au roadbook, il y a toujours des gens sympathiques et disponibles, qui vous aident à trouver le bon chemin.

Au Portugal, il y a de plus en plus d'itinéraires cyclables. Près du littoral, dans les parcs naturels et forestiers et dans les villes, les pistes balisées sont nombreuses, ainsi que des aires d'assistance et des magasins spécialisés pour les usagers. Certains hôtels sont aussi équipés de tous les services nécessaires pour recevoir les cyclistes et leur permettre de se reposer et d'entretenir leurs véhicules, de façon à ce que tout marche à la perfection. Et vous pouvez aussi allier l'utilisation du vélo à celle des transports publics, et profiter ainsi de toutes les possibilités de promenade à travers le pays.

Les visiteurs qui n'apportent pas leur vélo peuvent opter pour en louer un, afin de faire quelques tours ou des randonnées plus longues. Et dans de nombreuses localités, des vélos sont mis à disposition gratuitement, une façon saine et écologique de passer une journée à la découverte de leurs attractions.

Ceux qui veulent découvrir le Portugal à vélo, mais avec le confort d'un voyage organisé, trouveront différentes sociétés qui organisent des programmes où tout est compris. Des meilleurs hôtels aux guides spécialisés, des restaurants où se déguste la gastronomie la plus typique aux visites des monuments et des musées, il y a des offres pour tous les goûts. Quant à ceux qui préfèrent garder leur indépendance, ils peuvent opter pour les «self-guided tours» et voyager seuls, sans guide, ni horaires, mais en utilisant les services d'assistance qui leur conviennent. Enfin bref, des vacances exigeant un grand effort physique, mais sans aucune préoccupation !

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Il est aussi possible de combiner les randonnées à vélo avec d'autres activités dans la nature, comme les promenades à cheval ou l'observation de la faune et de la flore. Vous pouvez ainsi profiter d'expériences supplémentaires, qui vous permettent de découvrir encore mieux les charmes du Portugal.

À TRAVERS LES VILLAGES, LES PETITES ET GRANDES VILLES

À vélo, vous pouvez découvrir les localités d'une autre façon. Voir leurs bâtiments de près, avoir un contact plus proche avec les habitants, sentir vraiment leur quotidien et le partager.

Et au Portugal, il y a de plus en plus de localités qui font leur possible pour que les cyclistes aient tout le confort pour se déplacer. Avec des itinéraires et des voies réservées, balisées, qui possèdent des aires d'assistance et des lieux de stationnement. Il est facile de trouver des ateliers, services ou magasins spécialisés pour résoudre un éventuel problème.

Vous pouvez aussi combiner l'utilisation du vélo avec celle des transports publics, puisqu'il est possible de voyager avec votre véhicule, sans payer de supplément, en train, en autobus et même en métro, à condition de respecter certaines restrictions de lignes et d'horaires. Et il y a de nombreuses localités qui permettent d'utiliser gratuitement des vélos pour faire un tour dans la journée, comme Aveiro, Cascais, Torres Vedras ou Maia.

Découvrir des villages, des petites et grandes villes à vélo peut être le thème d'un voyage à travers le pays, qui est facilité par un grand réseau de routes dotées d’un excellent revêtement. Surtout dans l'arrière-pays, où la circulation automobile est moins intense, vous avez des conditions idéales pour circuler avec un vélo de route, sans trop d'effort en Alentejo, région de grandes plaines et avec peu de hauteurs.

Des châteaux et remparts d'origine médiévale aux bâtiments les plus récents, dont la plupart sont signés par des architectes de renommée internationale, il y a beaucoup de choses à admirer au Portugal. Au nord, où le style roman prédomine, il y a différentes routes que vous pouvez suivre de façon indépendante ou guidés par des sociétés spécialisées pour visiter ses exemplaires les plus emblématiques. Mais vous pouvez aussi opter pour les routes des vins qui passent par les domaines (quintas) et les villages où ils sont produits.

Dans les villes principales, les zones les plus recherchées par les cyclistes sont celles qui bordent les fleuves, ou les espaces verts comme le parc forestier de Monsanto, à Lisbonne, et le parc de la ville, à Porto. Mais il y a beaucoup d'autres endroits où vous pouvez pédaler sans soucis, aussi bien dans les centres historiques pleins de vie que dans les quartiers plus tranquilles.

Dans le centre du pays, il y a notamment les villages historiques et ceux du schiste, fiers de leur caractère authentique, et au sud, les hameaux de maisons blanchies à la chaux d'un blanc immaculé, qui vous donnent envie d'y séjourner. Nombreux sont ces terroirs qui gardent des traces du passage d'autres peuples et d’autres cultures, comme l'héritage juif dont les témoignages se succèdent du nord au sud ou alors les vestiges de la présence islamique, encore bien visibles en Algarve. Dans les villes des îles de Madère et des Açores, les randonnées à vélo ont vue sur la mer.

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

PAR LES MONTAGNES ET LES FORêTS

La Serra da Estrela est le massif montagneux le plus haut du Portugal continental et la montée jusqu'à Torre est un véritable défi pour tout cycliste de compétition. Toutefois, du nord au sud du pays, y compris dans les îles, il y a une grande variété de sentiers qui montent et descendent les montagnes, traversant des paysages à vous couper le souffle.

Outre la Serra da Estrela, au centre du Portugal, il y a d'autres serras idéales pour le vélo de montagne, comme celles de Caramulo ou de Lousã, dont les versants offrent des conditions uniques pour la descente. Si la montée jusqu'à son sommet à Alto de Trevim est considérée comme mythique, descendre ces pistes, dont la plupart ont été tracées par les sangliers, vous garantit de purs moments d'adrénaline. C'est aussi dans cette région que se situent les villages du schiste qui possèdent des centres de VTT, avec des réseaux de sentiers de type cross-country, downhill ou freeride, balisés par des signes spécifiques. Avec quatre niveaux de difficulté, ils sont adaptés à tous les types de cyclistes, allant de ceux qui souhaitent débuter aux plus expérimentés.

En suivant ces sentiers, qui se trouvent un peu partout dans le pays, vous pouvez découvrir la faune et la flore de chaque région. Par exemple, au nord du Portugal, du parc national de Peneda-Gerês doté de zones de végétation considérées comme de véritables sanctuaires naturels, au parc naturel du Douro international, dont les hautes falaises abritent des rapaces, il y a beaucoup de choses à voir.

Un peu plus au sud, au parc naturel des Serras de Aire e Candeeiros, il existe différents parcours qui peuvent être conjugués avec la spéléologie, et vous faire découvrir aussi l'intérieur de la montagne. Près de Lisbonne, la Serra de Sintra possède des sentiers exigeants destinés au tout-terrain, qui traversent la végétation luxuriante de ce lieu magique. Et dans la Serra d'Arrábida, autre parc naturel, vous pouvez admirer des vues fabuleuses sur l'océan, en sentant les arômes des fleurs qui se mélangent à ceux de la mer.

Au sud, la Via Algarviana (GR 13) traverse l'intérieur de l'Algarve d'est en ouest, en parcourant la serra, zone moins connue où un mode de vie traditionnel est bien préservé. À Madère, vous pouvez suivre les chemins des « levadas » (petits canaux d'irrigation creusés dans la roche) ou les sentiers qui traversent une forêt fantastique, qui remonte à des millions d'années – la forêt laurifère. Et dans les neuf îles des Açores, les chemins à parcourir en VTT pour découvrir la nature dans toute sa splendeur sont nombreux. Dans l'ensemble du pays, les défis ne manquent pas pour passer des vacances à vélo, riches en adrénaline !

CôTE à CôTE AVEC L'ATLANTIQUE

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

Avec l'océan comme décor, une odeur de marée agréable et beaucoup de soleil pour réchauffer le corps et l'esprit, parcourir le littoral à vélo est un immense plaisir. Avec l'avantage d'admirer des paysages fabuleux et de pouvoir s'arrêter à son gré pour une baignade.

Dans tout le pays, il existe de nombreuses pistes écologiques (ecovias) qui longent le littoral. Sur des sentiers bien définis, dotés d'une bonne signalisation, elles ont été créées en pensant à la sécurité et au bien-être de leurs usagers. La plus longue est la route vicentine, qui se divise entre l'Alentejo et l'Algarve, près d'un des tronçons de côte les mieux préservés d'Europe. Elle fait un total de 356 km, répartis en différentes étapes, qui permettent de programmer le voyage en dosant les efforts. Et pour plus de confort, il est possible d'organiser cette excursion de façon à ce que les différents hébergements présents sur le parcours assurent le transport des bagages.

Et en Algarve, au bord de la côte orientée au sud, la piste écologique (ecovia) du littoral relie le cap de São Vicente à Vila Real de Santo António. C'est l'occasion d'admirer en détail la variété des paysages qui s'étendent depuis les falaises imposantes et escarpées, du côté plus occidental, jusqu'aux plages de dunes et d'eaux chaudes, dans l'est de l'Algarve.

Cependant, tout au long de la côte, vous avez encore plus de pistes et de routes panoramiques, qui vous dévoilent toute la beauté de la côte portugaise. Près de Lisbonne, sur l'« estrada marginal », la route qui longe la côte, la piste cyclable suit toujours le bord de mer jusqu'à la plage de Guincho. Empruntée aussi bien par les habitants que par les visiteurs, elle possède des zones de stationnement et à Cascais, vous trouvez aussi des vélos dont l'utilisation est gratuite.

Plus loin vers le nord, entre le lieu de Sítio à Nazaré et la Praia do Osso da Baleia, près de Pombal, la piste cyclable suit la route Atlantique sur 70 km. Et en continuant tout au long de la côte, vous trouvez d'autres pistes cyclables qui bordent les grandes plages de sable de Figueira da Foz, d'Ovar ou de Póvoa do Varzim. À proximité de Porto, aussi bien dans la région de Vila Nova de Gaia qu'à Matosinhos, il existe plusieurs pistes cyclables, de même que dans les zones d'Esposende et de Caminha. Et dans les îles des Açores et de Madère, vous pédalez toujours avec l'Atlantique à l'horizon.

INFORMATIONS UTILES

Transport de vélos en voiture
Les vélos doivent être transportés de préférence sur la galerie des véhicules. Exceptionnellement, ils peuvent être transportés à l'arrière, à condition qu'ils ne dépassent pas la largeur des véhicules, ni ne dépassent 450 mm à l'arrière en plus de leur contour environnant, ni ne cachent la plaque d'immatriculation, ni n'empêchent l'identification des dispositifs de signalisation et d’éclairage.
Vous pouvez obtenir plus de renseignements et d'explications auprès de l'IMTT – Institut de la mobilité et des transports terrestres www.imtt.pt

Les vélos dans les transports publics
Train – Le transport d'un vélo n'implique pas de frais supplémentaires et il est possible dans les trains urbains et

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com

régionaux, tous les jours et à toute heure, dans les wagons dûment identifiés, en fonction de l'espace disponible. Les usagers doivent veiller à ne pas bloquer les portes, de façon à ne pas gêner l'entrée ni la sortie des passagers
- www.cp.pt

Autobus de Lisbonne (Carris) – sur les lignes 708, 723, 724, 725 et 731, le transport des vélos est autorisé tous les jours, pendant leur horaire de fonctionnement
Bike Bus www.carris.pt/pt/bike-bus/

Métro de Lisbonne - seuls deux vélos peuvent être transportés par wagon et à condition qu'il n'y ait pas trop de passagers
- www.metrolisboa.pt

Métro do Porto – le transport est autorisé tous les jours, à toute heure et sur toutes les lignes, à condition que les wagons ne soient pas bondés
- www.metrodoporto.pt

2013 Turismo de Portugal. Tous droits réservés.
info@visitportugal.com